

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019-2021 maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021 menunjukkan lebih dari setengah mengalami tingkat stres kategori normal.
2. *Sleep hygiene* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021 menunjukkan lebih dari setengah memiliki *sleep hygiene* kategori tidak baik.
3. Kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021 mayoritas memiliki kualitas tidur kategori buruk.
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.
5. Tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.

7.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menilai tingkat kecemasan, adanya gangguan depresi, dan hubungan interpersonal pada mahasiswa dalam menilai kualitas tidur.